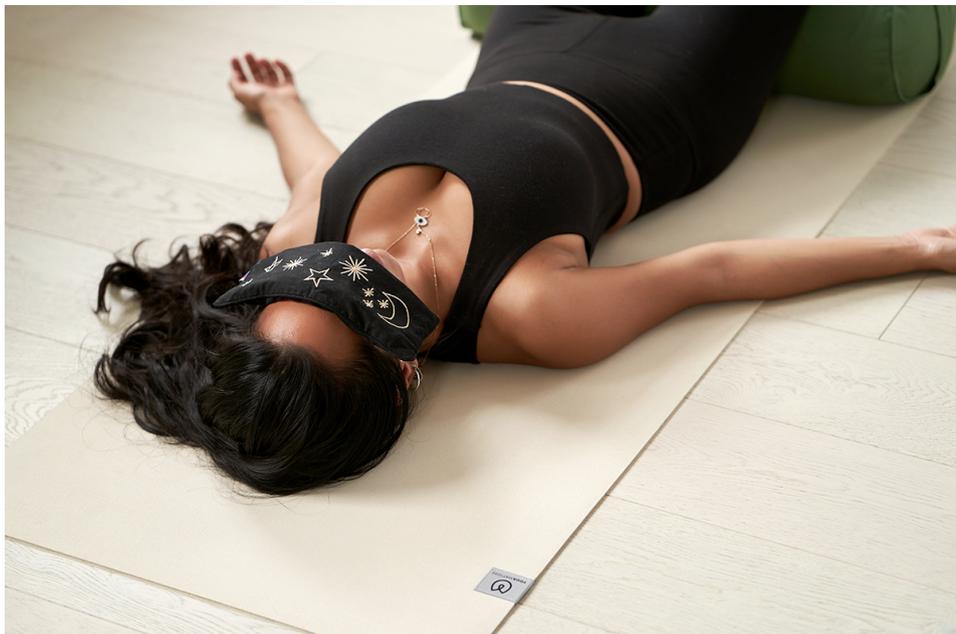




Rituale für den Neumond und den Vollmond

Wenn Sie sich mehr Zeit zum Innehalten nehmen, gibt es viele Möglichkeiten, die subtilen Veränderungen der Natur zu bemerken. Die langsamen Übergänge der Jahreszeiten zeigen die Geburt blühender Blumen, hellere Abende mit früheren Aufstiegen und Farbtönen, die gemeinsam aus dem Boden hervorgehen. Es gibt eine unglaubliche Synchronizität in den unvermeidlichen Veränderungen, die äußerlich auftreten und es diesen ermöglichen, auch innerlich zu reflektieren. Eines der anmutigsten Beispiele dafür ist das Auf und Ab des Mondes. Wenn sie die zyklische Natur erlebt, bietet ihre monatliche Beleuchtung Einblick in die Energie und Rhythmik, die in ihr liegt. Die Mondphasen, die die meiste Aufmerksamkeit …



Wenn Sie sich mehr Zeit zum Innehalten nehmen, gibt es viele Möglichkeiten, die subtilen Veränderungen der Natur zu bemerken. Die langsamen Übergänge der Jahreszeiten zeigen

die Geburt blühender Blumen, hellere Abende mit früheren Aufstiegen und Farbtönen, die gemeinsam aus dem Boden hervorgehen. Es gibt eine unglaubliche Synchronizität in den unvermeidlichen Veränderungen, die äußerlich auftreten und es diesen ermöglichen, auch innerlich zu reflektieren. Eines der anmutigsten Beispiele dafür ist das Auf und Ab des Mondes. Wenn sie die zyklische Natur erlebt, bietet ihre monatliche Beleuchtung Einblick in die Energie und Rhythmik, die in ihr liegt.

Die Mondphasen, die die meiste Aufmerksamkeit erhalten, sind der neue und der Vollmond. Dies ist auf ihre gegensätzlichen, erhöhten Energien und den Glauben zurückzuführen, dass sie die manifestierendste Kraft besitzen. Sie sind auch die am einfachsten zu verstehenden Phasen, wenn Sie neu in der Nutzung der Magie des Mondes sind. Einfach ausgedrückt, wenn der Mond voll ist, leuchtet ihre Helligkeit und ihr äußerer Ausdruck ist stärker. Dann, wenn der Mond eine neue Phase ist, füllt Dunkelheit den Himmel und ihre Energie dreht sich nach innen. Das Spiegeln dieser gegensätzlichen Energien kann Klarheit und Verfeinerung bieten und eine starke Manifestationskraft darstellen.

Eine der wirkungsvollsten Möglichkeiten, die Mondphasen zu ehren, besteht darin, Rituale für den Neumond und den Vollmond zu praktizieren. Jede der Phasen eignet sich für individuelle Rituale, die beim Verständnis ihrer unterschiedlichen Bedeutungen sinnvoll sind.

Neumond

Bedeutung des Neumondes

Wenn Sonne und Mond (in gleichem Maße astrologisch) in Einklang gebracht werden, fällt der Himmel in Dunkelheit, und das Mondlicht erscheint unsichtbar. Energetisch verschmilzt die Yang-Energie der Sonne mit der Yin-Essenz des Mondes und bietet einen Gleichgewichtssinn. Während der Mond ihr Licht

vom Himmel zieht und nach innen lenkt, lädt sie zum Ruf nach Stille ein. Während eines Neumondes wird die Gelegenheit geboten, neue Samen des Begehrens zu pflanzen und allen Bereichen, die stagnieren, Leben einzuhauchen.

Rituale für den Neumond

Wie der Name schon sagt, ist der Neumond eine Zeit, um neue Anfänge und Veränderungen herbeizuführen. Die Dunkelheit des Mondes bietet einen Moment, um sich nach innen zu wenden und klar zu machen, was ins Leben gerufen werden soll. Es ist die Phase, die mit dem Setzen von Absichten verbunden ist.

Räumen Sie den Raum frei

Um in das Neue einzuladen, ist es wichtig, stagnierende Energie zu entfernen. Dies kann physisch durch Üben in einem freien Raum erreicht werden. Weihrauch kann beim Reinigen der Luft helfen. **(Link entfernt)** stellt eine Blume dar, die sich öffnet, um an einem neuen Tag willkommen zu heißen – eine besondere Synchronizität mit dem aufkommenden Neumond.

Verbinden Sie sich innerhalb

Erkunden **(Link entfernt)** und **(Link entfernt)** für Ihre Meditations- und Achtsamkeitspraxis.

Finden Sie eine bequeme Sitzposition, schließen Sie die Augen und legen Sie eine Hand auf das Herz. Hier sind Neumondkristalle eine schöne Möglichkeit, sich mit bestimmten Energien zu verbinden. **Mit Kristallen angereicherte Aromaöle** kann von außen nach innen beruhigen, um die Energie nach innen zu ziehen.

Verbringen Sie einige Momente damit, eine Bestandsaufnahme der Gefühle vorzunehmen, die in Körper, Geist und Herz entstehen.

Visualisiere das höchste Selbst

Raum frei machen und sich im Inneren verbinden lädt zur Fließfähigkeit ein. Visualisiere mit einer leichteren Energie alles, in das du gerufen wirst.

Fragen::

In welche neuen Anfänge möchte ich eintreten?

Welche Absichten kann ich setzen, um diese Schritte zu unternehmen?

Eine der mächtigsten Möglichkeiten, eine Absicht Wirklichkeit werden zu lassen, besteht darin, so zu sprechen, als ob sie bereits existiert. Verbringen Sie einige Zeit damit, Ihr „Ich beabsichtige“ entweder laut, im Kopf oder auf dem Papier in „Ich bin“ zu verwandeln.

Verbinde dich wieder mit dir

Verbringen Sie wie zu Beginn des Rituals Zeit damit, mit dem Gefühl zu sitzen, sich mit Ihnen zu verbinden. Beachten Sie, wie es sich anfühlt, diese Vision eines Neuanfangs zu schaffen. Sei still mit allem, was entsteht und erlaube deinem Wesen, jedes Element zu verkörpern. Schließen Sie mit Dankbarkeit an sich selbst, dass Sie aufgetaucht sind, um sich nach innen zu

verbinden, und an den Mond, um ihre Energie zu teilen.

Vollmond

Bedeutung des Vollmonds

Ein Vollmond tritt auf, wenn sich der Mond in seinem bewegt hat (Link entfernt) so dass die Erde „zwischen“ dem Mond und der Sonne ist. Der Mond verkörpert weibliche Energie und macht seine Fülle zu einem Portal für Nahrung, Kreativität, Sammeln, Erden und Intuition. Während eines Vollmonds besteht die Möglichkeit, Durchbrüche zu begrüßen und das gesteigerte Gefühl der Intuition zu nutzen, um alles freizugeben, was nicht dient.

Rituale für den Vollmond

Aufgrund seiner weiblichen Energie ist der Vollmond die perfekte Gelegenheit, die inneren Tiefen der Intuition zu erschließen. Es ermutigt dazu, einen Blick auf alles zu werfen, was in der vorherigen Mondphase entstanden ist, und sich all dessen bewusst zu sein, was sich noch nicht manifestiert hat. Ein Vollmond ist mit dem Loslassen und Loslassen verbunden, um die Lücke zwischen Vergangenheit und Zukunft zu schließen.

Raum reinigen

Um die Energie des Freisetzens des Vollmonds widerzuspiegeln, werden Räume traditionell gereinigt, bevor ein Ritual beginnt. **(Link entfernt)** – die negative Energie freisetzt und die Heilung fördert.

Boden mit einem Mondfluss

Finden Sie Ihre perfekte Matte für Ihre Praxis in unserem **(Link**

entfernt)

Die erhöhte Energie des Vollmonds kann es schwieriger machen, eine Erdung zu finden. Es ist üblich, zu kämpfen, um zu schlafen und ein Gefühl des Chaos zu spüren, wenn die Mondbeleuchtung am hellsten ist. **Üben dieser Chandra Namaskara-Sequenz** fließt mit Prana (nach unten) Energie, die eine kühlende und beruhigende Essenz fördert.

Nehmen Sie ein Mondbad

Nachdem Sie sich von allem befreit haben, was freigesetzt werden muss, nehmen Sie ein Mondbad, indem Sie einige Zeit damit verbringen, die Beleuchtung aufzusaugen. Dies ist eine Praxis, von der angenommen wird, dass sie den natürlichen Rhythmus und die Lichtempfindlichkeit unterstützt, wodurch die Regelmäßigkeit der Menstruationszyklen und des Schlafes verbessert werden kann.

Ritual freigeben

Sobald eine Verbindung zu einem tieferen Gefühl der Erdung besteht, kann Klarheit geschaffen werden. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um alles aufzuschreiben, was Sie manifestieren möchten. Schreiben Sie dann eine Liste mit allem, was Sie loslassen müssen, damit dies verwirklicht wird.

Fragen::

Was ist in letzter Zeit entstanden?

Was möchte ich noch einladen?

Was muss ich loslassen?

Für eine zusätzliche Freigabe ist es üblich, das Papier, auf das Sie schreiben, zu verbrennen – oder es fest zu zerkleinern und zu entsorgen.

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki